

中西医结合，防治支气管哮喘复发

◎四川省眉山市东坡区永寿镇卫生院 唐建雄

支气管哮喘，作为一种常见且顽固的呼吸道疾病，给患者的生活带来了诸多困扰，反复发作更是让人苦不堪言。许多患者在经历了哮喘发作的痛苦后，都急切地想知道如何才能有效防止其复发。其实，在防治支气管哮喘复发方面，中西医结合有着丰富且有效的方法。接下来，就为大家详细介绍这些能够帮助患者控制病情、减少哮喘发作次数的中西医结合防治手段。

中药调理：固本培元

中医认为，支气管哮喘的发生与人体正气不足密切相关，尤其是肺、脾、肾三脏功能的失调。在治疗时，医生会根据患者的具体症状、体征以及体质等进行辨证论治，开具个性化的中药方剂。例如，对于肺气虚的患者，会使用黄芪、党参等具有补肺气作用的中药材，增强肺部抵御外邪的能力；对于脾虚的患者，会运用白术、茯苓等健脾益胃的药物，改善脾胃功能，因为脾为后天之本，气血生化之源，脾胃功能良好能为身体提供充足的营养支持，有助于增强体质。对于肾虚的患者，则会选用蛤蚧、冬虫夏草等补肾纳气的药材，调整肾脏功能，使肾能更好地纳气归元。通过这样综合调理，从根本上改善患者的体质，提高机体的免疫力，从而减少哮喘复发的概率，让患者的身体状态逐渐向好，拥有更健康的生活。

西药控制，稳定呼吸道

支气管哮喘是一种慢性炎症性气道疾病，西药治疗主要包括糖皮

质激素、支气管扩张剂等药物。糖皮质激素可以有效减轻气道炎症，抑制炎症细胞的活化和炎症介质的释放，从根本上缓解气道的高反应性，降低哮喘发作的频率和严重程度。支气管扩张剂则能够直接作用于气道平滑肌，使其松弛，迅速缓解气道痉挛，改善通气功能。在使用西药治疗时，患者需要严格按照医生的嘱咐，按时、按量服药，不能随意增减药量或停药。而且不同类型的药物使用方法和注意事项也有所不同，比如吸入性糖皮质激素使用后需要及时漱口，以减少药物在口腔和咽喉部的残留，避免引起不良反应。

日常养护，远离过敏原

日常养护可以预防支气管哮喘复发，生活中存在许多常见的过敏原，如花粉、尘螨、动物毛发等，这些过敏原一旦接触到患者的呼吸道，就可能诱发哮喘发作。因此，患者需要了解自己的过敏原，并尽量避免接触。比如在花粉季节，尽量减少外出，尤其是在早晨和傍晚花粉浓度较高的时候；保持居住

环境的清洁卫生，定期清洗床上用品、窗帘等，减少尘螨的滋生。同时，增强肺功能也能有效提高呼吸道的抵抗力。适当的运动，如慢跑、游泳、太极拳等有氧运动，可以增强呼吸肌的力量，提高肺活量，改善肺部的通气和换气功能。此外，保持良好的饮食习惯，摄入足够的营养物质，如富含维生素C、维生素E的新鲜蔬菜水果，也有助于维持呼吸道黏膜的健康，增强身体的免疫力，从日常生活的方方面面养护身体，降低哮喘复发的风险。

针灸与理疗，缓解气道敏感

针灸与理疗防治支气管哮喘复发的原理在于疏通经络，中医经络学说认为，人体经络系统与脏腑器官紧密相连，通过刺激特定的穴位，可以调节脏腑功能，改善气血运行。在针灸治疗中，医生会选取肺俞、膻中、定喘等穴位，这些穴位与肺脏关系密切，针刺这些穴位能够起到宣肺平喘、止咳化痰的作用。通过刺激穴位，激发人体自身的调节机制，调节免疫功能，减轻气道的炎症反应，从而缓解气道的敏感性。

理疗方面，穴位敷贴也是重要的组成部分。比如三伏贴，依据中医“冬病夏治”的理论，在夏季三伏天，人体阳气最为旺盛之时，将特殊调配的中药膏剂贴敷于特定穴位，如大椎、肺俞、膏肓等。药物透过皮肤渗透，刺激穴位，温通经络，调节脏腑功能，增强机体免疫力，有效减轻支气管哮喘的症状，降低复发概率。此外，艾灸通过温热刺激穴位，温通经络，调和气血，也能达到改善肺功能、减轻哮喘症状的效果。拔罐等理疗方法则可以促进局部血液循环，调节身体的气血平衡，增强机体的抵抗力。☺